

Demander de l'aide

- En cas de difficultés importantes, **demander l'aide** d'un-e proche, d'un-e assistant-e social-e ou d'un-e curateur-trice
- Se faire aider en cas de poursuites
- Se faire aider pour la **déclaration d'impôt** par un-e fiduciaire ou un-e proche
- Réfléchir** à une liste de courses avec un proche avant de faire les magasins
- Réfléchir à **un budget** avec un-e proche
- Réfléchir aux magasins où vous consommez le plus et y aller avec un proche ou sans votre carte avec **uniquement de l'argent liquide** pour éviter d'acheter autres choses



Planifier ses dépenses

- Réfléchir à des projets motivants à court, moyen et long terme et **établir différentes épargnes** pour réaliser ces projets
- Noter dans un calendrier visible et dans votre téléphone **les frais importants à venir** (ex : abonnements, cadeaux de Noël...)
- Planifier** un temps pour payer ses factures

Banque et gestion des comptes

- Regarder sur le e-Banking les catégories qui sont sources des plus grandes dépenses comme les vacances et tenter de **réduire les budgets les plus coûteux**
- Éviter d'acheter à crédit ou de payer en plusieurs fois
- Programmer des moments réguliers pour **contrôler les soldes** de vos comptes
- Mettre des plafonds à votre carte bancaire
- Mettre une partie de son salaire sur un **autre compte** pour éviter de trop dépenser
- Télécharger une application **e-Banking mobile** pour payer ses factures **immédiatement après réception**
- Faire des **virements automatiques** (loyer, abonnements, épargne) pour éviter les frais de retard de paiement.
- Faire **deux comptes** : un avec la bourse entière et un pour les besoins quotidiens de chaque mois, Le but est d'éviter d'avoir l'ensemble de l'argent de la bourse sur un même compte



ETAPES POUR ACCEDER A LA BOURSE
POUR LES ETUDIANT-E-S

- Pour déposer une demande d'aide à la formation, il faut s'adresser **au service cantonal des bourses d'études du canton compétent concerné** (en général celui dans lequel les parents de la personne requérante paient leurs impôts)
- Dans le **canton de Fribourg**, il s'agit du Service des subsides de formation de la Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport (DICS)
- Les demandes peuvent être déposées **au plus tard deux mois après le début** (la rentrée) de la formation, pour l'année en cours

Pour plus d'informations :

<https://www.fr.ch/dfac/ssf>

Contact

uni-social@unifr.ch

www.uni-social.ch

+41 26 300 71 60



